

私を励ましてくる物

1. セルフ・エスティーム

右掲は、セルフ・エスティーム(self-esteem:自己肯定感)をネットで調べたら、カナダ在住の筆子さんのブログに出会い、そこから抜粋した12カ条です。ミニマリストとありますが断捨離を実践する方のようにです。私がセルフ・エスティームという言葉と出会ったのは、もう25年前になりますが、船井総研で客員経営コンサルタント養成学校に通っていた時にお名前を忘れましたが女性経営者の方がおっしゃった言葉でした。カタカナ語はカッコよい響きがありますが、よく分からなかったのも事実でした。

その後、独立自営する際に、友人の紹介で診断士の谷本先生に出会い、今後ひとりでやって行くための心構えを教わったのですが、その中に、「華まる(◎)主義」がありました。先生は、毎日、その日を振り返りなんでも良かったことを一つ見つけて華まる(◎)をつけて、よい気分になって眠りなさいと教えて下さったのです。私は、手帳を活用して、その日の良かったことを書き込むようにしたのです。この習慣があったから、今日まで自分を崩さずにやって来れたと感謝しています。

私は、この「華まる(◎)主義」が自分にとってのセルフ・エスティーム法だと確信していますが、筆子さんの分析によると12の特徴があるとの事です。この12カ条は分析なのですが、実践法ではないのです。「自分を愛する」とか「自己肯定感」という状況に鼓舞する方法が欠けているのです。そこで、さらに、筆子さんのブログをよく読むと「断捨離」がその方法論となっている事が分かったのです。確かに、女性らしい方法論だと感心しています。私は、平素、断捨離を小まめに実践していないので、あたりが散らかるとムシャクシャするのです。思い切って、まとめて断捨離をすると気分が良くなるので、平素から小まめに断捨離の習慣づけが必要と思っています。

セルフエスティーム(自分を愛する気持ち)が高い人の12の特徴

- 1.自分を大事にする
 - 2.他人を大事にする
 - 3.成長することを楽しんでいる
 - 4.自分のことを信じている
 - 5.他の人の意見を聞くことができる
 - 6.自分で物事を決めることができる
 - 7.自分の欲しいもの、必要なものがわかっている
 - 8.問題解決能力が高い
 - 9.人間関係は良好
 - 10.人と自分を比べない
 - 11.自分の意見を述べるができる
 - 12.自分の心の奥底までおerieている
- 参照:ミニマリスト50代主婦、筆子(ふでこ)のブログより

2. 気持ちを高める物

しかしながら、人は年ともに変化していく存在なので、「自己肯定感」をもたらす物が変化するのです。例えば、幼い頃は「べったん」の枚数であったり、中学の頃は野球であったりしたのです。社会人になって、実感したのが「存在」を示せる物、私はコンピュータを担当していたのでシステム開発で業務改善が進んだ時などは最高になったのです。また、ゴルフを始めた頃は、パーとバーディというスコアであったり、ドローボールやフェードという技術的な要素で「自己肯定感」を高めていたのです。すなわち、筆子さんと違って「他人」と比べて勝っているという事だったのです。

サラリーマン時代の最後はトヨタ方式の推進でOJT活動の責任者をしていたのですが、OJT活動から得る「自己肯定感」は、営業所の方が実践してくれて成果を出してくれた時であり、それを報告して社長が営業所を評価してくれた時であったのです。このOJT活動の「自己肯定感」が心にあって、左遷人事が出た際に、「社長はクルマの道、私はシステムの道」という主旨の辞表を出して、関連会社へ行き、そこで3年いたのですが、その間に船井総研と出会い船井流コンサル術で独立自営することを決めたのです。

独立自営してからは、やはり、一番はお客様がうまく行く事です。例えば、強力なライバルが出現した時にしたアドバイスが功を奏した時の「自己肯定感」はたまらない喜びがあります。その他にも、社員の成長も「自己肯定感」の極みです。当然、日常の「華まる(◎)主義」の積み重ねですが、大きく「自己肯定感」を高めてくれるのは、やはり、お客様であり、社員なのです。これは、経営者のセルフ・エスティームの本質だと思っています。

3. 最近のセルフ・エスティーム

最近は、もう7年前になるのですが、前職のOB会で三波春夫さんの歌謡浪曲「俵屋玄蕃」が好きな先輩がおられて「来年、歌え」と言われた事から、猛特訓したのです。最初は、クルマでCDを聞いて覚えようとしたのですが、耳からだけでは無理なので、自宅でユーチューブにあるカラオケを見つけて、亡き妻を相手にヒタスラ練習したのです。確かに、声の質が三波さんに近いので歌いやすいのです。約半年ひたすら練習して、次のOB会で歌って好評を得たので自信がついたのです。

その後、昼休みを兼ねて近所のジャンカラで30分100円約6曲歌う習慣を身に着けたのです。カラオケの当初は「俵屋玄蕃」は80点程度でしたが、他の曲も歌うようになり、さらには、地域の老人会に入り、歌の上手な人と出会って、いろんな曲に挑戦するようになったのです。最近では、福田こうへいさんや三山ひろしさんのような民謡調の方の歌が好きで楽しんでます。また、去年、歌の上手な方から和田青児さんの「望郷縁歌」を教えてもらい意外に高得点(大体90点台)が出るので、「哀愁子守歌」や右掲の写真のように「おもかげ」という曲にチャレンジしています。写真では、93.732になっていますが、前日は94.555という自己最高点を出したのです。

もちろん、一人カラオケなので機械相手なので、他人にどのように響いているかは別問題です。ただ、ファンの方が現れて、カラオケ会に誘って頂ける方が出て20人ほどの人がいる前で歌える度胸もついてきましたし、2時間もひたすら私の歌を聞いて下さる方も現れたのも事実です。従って、自分が歌って気持ちがよければ、他人の心にも響くのだと思っています。地域の老人会では、カラオケが盛んになっており、皆さんのお世話をするようになっていきます。こちらは、聴く方に徹していますが、本来の私は、ジャイアンのようにマイクを独占するタイプで、一人カラオケがピッタリなのです。



4. 「白秋期(後期)」のセルフ・エスティーム法

私は、7月に満70才になり、五木寛之先生の「白秋期」説でも後期を迎えます。これからの10年は、まだ、体力的に活力が残っている貴重な期間です。三波春夫さんの「男の峠道」では「男、50の峠道」と歌っていますが、私は「男、70の峠道」と置き換えて、出来るだけ下り坂にならないように健康面に気をつけて行きたいと思っています。老人の3Kは「健康・経済・孤独」ですが、今のところ「経済」と「孤独」に関しては充実しているのので、残る課題は「健康」です。

70代になって持続可能な健康法を身に着ける必要があります。健康には「運動」と「食事」と「精神」の3つがあると思っています。「運動」は、ゴルフは会員になっていますが10数年コースに行っておらず、今、お客様のゴルフ練習でお付き合いする程度、個人的には、日常の自宅と事務所の往復で歩く事が持続可能な運動になっています。「食事」は自炊していますので、献立を考えてバランスよく食べるようにしています。最後の「精神」が大きな課題です。何故なら、年齢的にお客様が退職されるので、心が通う方が少なくなるという事に直面しているのです。しかし、ありがたい事に三男が事業承継する予定ですし、長男・次男にそれぞれ孫が2人ずついて成長が楽しみです。

そんな中、「一人カラオケ」が習慣になって、機械相手に歌っているのです。最近の機械は、コメントが素晴らしく、点数が思うほどでなくても「きれいな声です」とかコメントがくれますし、「高音は裏声を試しては」というアドバイスもくれるのです。最近、さび部の改善でロングトーンで高得点が出る技を身に着けて、前項の写真のような結果が出るようになって、これもセルフ・エスティームと思います。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryo.html> にあります！】